



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



IKASTAROA: Norberarengana itzuli. Autozaintza, harreman osasungarriak eta muga kontzienteak (2026-01)

Tailer honek ongizate emozionalera eta harremanetara bideratutako talde eta bizipen espazio bat proposatzen du, norberaren emozio, behar eta harremanekiko lotura aztertzeko, gorputzetik, sormenetik eta kontzientzia emozionaletik abiatuta.

Amorrua, tristura, beldurra edo errua bezalako emozioak landuko dira, zer behar dugun, nola erlazionatzen garen eta maila indibidualean zein kolektiboan eraiki nahi ditugun zaintzak ulertzeko seinale gisa.

Proposamenak autoerregulazio emozionalerako, indarkeriarik gabeko komunikaziorako eta sormenezko adierazpenerako tresnak biltzen ditu, ikuspegi transfeminista eta interseksionaletik, entzuteko, parte hartzeko eta zaintza partekaturako espazioak sustatuz.

Helburuak: Emozioak erregulatzeko eta emozio-egokitzapenari aurre egiteko estrategiak sustatzea; behar pertsonalak eta harremanetakoak identifikatzen eta adierazten laguntzea; komunikazio-trebetasun kontzienteak garatzea eta muga osasungarriak ezartzea; norberaren ezagutzako eta gorputz-kontzientziako prozesuak bultzatzea; zaintza indibidual eta kolektiborako tresnak bultzatzea ikuspegi feminista eta interseksionaletik, eta sormena eta adierazpen emozionala sustatzea ongizate psikosozialeko baliabide gisa.

Edukiak: norberaren emozio, behar eta harremanekiko konexioa; gorputzetik lantzen ditut sormena eta kontzientzia emozionala, eta gorputz adierazpenaren, idazketaren eta komunikazio kontzienteko tresnen dinamikak.

Organo tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango duen: Leire Murguialday

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko azaroak 5, 12, 19 eta 26.

Ordutegia: 17:30etik 19:30era.

Ikastarora ekarri behar den materiala: Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa: 32,64 €.

Ikastaroaren ordainketa: matrikula ordainketa bakar batean kobratuko da, ordainagiria helbideratuta.

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 15.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2026ko irailaren 1etik 23ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/norbera2026-01>



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



Kudeaketa-arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienekora, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) irailaren 25ean.

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena irailaren 25etik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da, irailaren 25ean, 09:00etan. Era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik ikastaroan izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egingo da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat emango zaio.
- Zaku baten sartuko dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat aterako da.
- Aukeratutako pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartutakoen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena irailaren 25etik aurrera.

Onartutakoen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

Oharrak:

Aurrematrikularen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko izen-ematea egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Norberarengana itzuli. Autozaintza , harreman osasungarriak eta muga kontzienteak* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.